

**PENGETAHUAN KESEHATAN DAN POLA HIDUP SEHAT SISWA
KELAS V DAN VI SD N BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :
Feri Agustiawan
10604227231

**PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN S1 PKS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGANUNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Feri Agustiawan, NIM 10604227231 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 Mei 2013

Pembimbing,



Sri Mawarti, M.pd
NIP 19590607 198703 2 001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Feri Agustiawan, NIM 10604227231 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 24 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		21/8-13
Muh. Hamid Anwar, M.Phil	Sekretaris Penguji		21/8-13
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji I		26/8-13
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji II		27/8-13

Yogyakarta, Agustus 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 20 Mei 2013

Yang menyatakan,



Feri Agustiawan
NIM. 10604227231

MOTTO

1. Sehat adalah pelayanan hidup paling berharga (Penulis)
2. Kesehatan adalah hubungan antara anda dan tubuh anda (Penulis)
3. Sesungguhnya bersama setiap kesulitan aka nada kemudahan (Q.S. Al-Insyirah : 6)

PERSEMBAHAN

Dengan telah terselesaikannya penulisan skripsi ini, penulis persembahkan untuk :

1. Ayahanda Harno dan Ibu Juwariyah, selaku kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan membimbing serta berkorban baik secara moral maupun materi tanpa mengenal lelah.
2. Adik kandung saya Fifi Sintia Sari yang senantiasa memberi semangat dan do'a.

**PENGETAHUAN KESEHATAN DAN POLA HIDUP SEHAT SISWA
KELAS V DAN VI SD N BARATAN KECAMATAN PAKEM
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

**Feri Agustiawan
10604227231**

ABSTRAK

Kebiasaan siswa di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, masih dijumpai anak yang mempunyai kebiasaan hidup yang kurang baik hal tersebut dikarenakan kurangnya pengajaran tentang kesehatan oleh guru pendidikan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen angket untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman yang berjumlah 52 orang. Teknik analisis data deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian diperoleh nilai $r_{hit} (0,645) > r_{tab} (0,279)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan antara pengetahuan kesehatan dengan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Dari hasil korelasi maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan 41,6 %. Berarti pengetahuan kesehatan memberikan sumbangan sebesar 41,6 % terhadap pola hidup sehat seseorang, sedangkan sisanya sebesar 58,4 % dipengaruhi faktor lain.

Kata kunci : *Pengetahuan kesehatan, pola hidup sehat siswa kelas IV dan V*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Rohmat Wahab, M.A, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes. selaku Ketua Jurusan PGSD Penjas yang telah membantu dalam kelancaran proses penyusunan penelitian ini.
4. Ibu Sri Mawarti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan serta motifasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak M. Hamid Anwar, M.Phil selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh perkuliahan.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Ibu Dwi Karti, S. Pd selaku kepala sekolah SD Negeri Baratan yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian.
9. Bapak / Ibu Harno selaku kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun materiil selama penulis menuntut ilmu.
10. Rekan – rekan serta semua sahabat – sahabat saya yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	7
1. Pengetahuan Kesehatan	7
2. Faktor – faktor Pengetahuan Kesehatan	10
3. Hakekat Pola Hidup Sehat	13
4. Penerapan Pola Hidup Sehat	15

5. Faktor – faktor Pola Hidup Sehat	35
6. Materi Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar	38
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	38
B. Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Berfikir	42
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
C. Populasi Penelitian	45
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	51
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Pengetahuan Kesehatan	53
2. Pola Hidup Sehat	54
B. Pembahasan	56
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi	60
C. Keterbatasan Penelitian	60
D. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Pengetahuan Kesehatan	47
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Pola Hidup Sehat Siswa Kelas 5 dan 6.....	48
Table 3. Pengkategorian	52
Tabel 4. Deskripsi Pengetahuan Kesehatan	53
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Pengetahuan Kesehatan.....	54
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari SETDA Provinsi DIY	67
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari Kabupaten Sleman	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli Angket Uji Coba Penelitian....	79
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Validasi Angket Pola Hidup Sehat	70
Lampiran 7. Surat Keterangan Uji Coba Angket Penelitian	71
Lampiran 8. Surat Keterangan Pengambilan Data Penelitian	
SD Negeri Baratan	72
Lampiran 9. Angket Uji Coba	73
Lampiran 10. Data Uji Coba	79
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas	80
Lampiran 12. Angket Penelitian	84
Lampiran 13. Data Penelitian	90
Lampiran 14. Statistik Penelitian	91
Lampiran 15. Uji Normalitas	93
Lampiran 16. Uji Linieritas	94
Lampiran 17. Uji Korelasi	96
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani yang keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh, mungkin keduanya dapat dipisahkan secara teoritik, tetapi dalam praktek kehidupan sulit dipisahkan. Manusia dituntut untuk dapat mencari, menjaga, dan mempertahankan jasmani dan rohani secara selaras dan seimbang.

Pola hidup anak-anak yang tidak sehat dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pendidikan kesehatan bagi anak didik. Sehingga pendidikan kesehatan harus ditanamkan dengan benar di usia dini. Usaha untuk menanamkan pendidikan kesehatan harus dimulai dari guru yang berperan sebagai pengajar disekolah, guru sebagai pengajar di sekolah tidak saja dituntut untuk menciptakan anak didiknya mampu mencerna pelajaran yang diberikan, namun guru juga diharapkan mampu memberi contoh tentang pola hidup yang benar kepada siswa-siswinya agar mendapatkan hidup yang berkualitas.

Elliot dan Sanders (dalam M. Hamid Anwar, 2005: 1) Sekarang banyak anak-anak yang kurang sadar tentang pola hidup sehat, terbukti dengan aktivitas anak-anak yang banyak bermalas-malasan seperti pergi ke sekolah dengan naik kendaraan terlalu banyak menonton TV, banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, hanya mengalami sedikit pendidikan jasmani kurang berolahraga.

Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung kelebihan berat badan (kegemukan/obesitas) dan akibatnya tingkat kesehatannya buruk.

Masa anak-anak merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan pondasi dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh.

Tercapainya pola hidup sehat yang baik dapat terwujud apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik pula dalam bidang kesehatan oleh karena itu pengetahuan dalam kesehatan perlu diajarkan untuk mendukung pola hidup yang sehat. Dari hal tersebut dapat diindikasikan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mempunyai peranan dalam menjaga pola hidup sehat seseorang, dikarenakan siswa akan paham mengenai pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selama ini anak-anak sekolah dasar cenderung lebih suka makan-makan yang di buat secara instan, karena di anggap lebih praktis. Anak-anak lebih suka membeli makanan dan minuman ringan, karena lebih murah harganya. Selain itu anak-anak lebih suka jajan sembarangan, dikarenakan lebih mudah di dapat. Beberapa jenis makanan yang berbahaya makanan gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, makanan berlemak (jeroan)

mie instan, makanan yang dipanggang dan manisan kering (warta loka, 2013, 1)

Kenyataan di atas merupakan beberapa fakta kebiasaan siswa di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, artinya bahwa kebanyakan masih dijumpai anak yang mempunyai kebiasaan hidup yang kurang baik dan masih banyak siswa jajan atau makan-makanan kurang berkhasiat dan tidak sehat. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengajaran tentang kesehatan oleh guru pendidikan jasmani, sehingga anak kurang paham mengenai kebiasaan hidup yang sehat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman guru pendidikan jasmani kurang menekankan pembelajaran tentang kesehatan. Selama ini guru lebih banyak pembelajaran dilapangan dan mengajarkan olahraga permainan seperti: sepak bola, kasti, bolavoli dan atletik. Guru kurang mengenalkan pengetahuan dan kebiasaan hidup yang sehat menjadikan anak sebenarnya masih kurang mempunyai pengetahuan kesehatan.

Melihat fakta di atas dapat dilihat makanan yang dikonsumsi jelas tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh bahkan tidak ada unsur gizi sama sekali, sering kali mengandung berbagai bibit penyakit maupun bahan pengawet yang membahayakan bagi tubuh apabila dikonsumsi oleh anak tersebut secara terus-menerus. Sekolah dan keluarga yang baik dituntut untuk selalu membimbing, melatih dan mengontrol pola anak dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam asupan gizi anak. Hal ini dipandang perlu karena dalam proses pembentukan pola, anak membutuhkan situasi lingkungan yang

mendukung terutama di lingkungan keluarga dan sekolah. Melihat bahwa kebiasaan hidup sehat yang kurang hal tersebut mengindikasikan bahwa selama ini pemahaman dari keluarga dan sekolah masih kurang mengenai masalah kesehatan tubuh.

Orang tua cenderung memberikan uang jajan berlebih, sehingga anak dibiarkan jajan sembarangan, padahal hal tersebut bisa diantisipasi dengan memberi bekal. Pihak sekolah cenderung membiarkan anak jajan saat jam istirahat, dan sekolah kurang menanamkan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan bagi anak. Penanaman pengetahuan kesehatan tersebut harus dilakukan setiap hari, misalnya guru mengingatkan anak untuk tidak jajan sembarangan, membiasakan hidup sehat dan menyampaikan kepada anak bahaya penyakit yang dapat ditimbulkan jika kebiasaan hidup tidak sehat. Dengan pemahaman pengetahuan kesehatan sejak usia dini itulah maka diharapkan tercipta lingkungan yang sehat dan masyarakat yang sehat pula.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dalam penelitian dengan judul "Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman".

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan-permasalahan sebagai berikut :

1. Siswa SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman masih mempunyai kebiasaan hidup yang kurang baik.

2. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman guru pendidikan jasmani kurang menekankan pembelajaran tentang pengetahuan kesehatan.
3. Belum diketahui Pengetahuan Kesehatan siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman
4. Belum diketahui pola hidup sehat siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak menyimpang dari pemasalahan sebenarnya, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tahun pelajaran 2012/2013.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan yaitu: seberapa besar pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk : mengetahui tingkat Pengetahuan Kesehatan dan Pola hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan kesehatan sekolah khususnya di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dalam usaha membentuk pola hidup sehat terutama melalui makanan bergizi..

2. Secara Praktik

- a. Hasil penelitian ini dapat dipakai bagi orang tua sebagai pertimbangan dan penerapan yang tepat tentang kebiasaan yang baik dan makanan bergizi yang bermanfaat bagi pertumbuhan anak dan beberapa asupan gizi bagi anak.
- b. Bagi guru di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman khususnya guru penjas dapat sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam menanamkan pola hidup sehat melalui makanan yang bergizi.
- c. Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat sebagai masukan informasi tentang tingkat pemahaman orang tua tentang pola hidup sehat, serta masukan informasi tentang pengetahuan kesehatan siswa di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengetahuan Kesehatan

Menurut Jujun S. Suriasumantri (1993: 104), “Pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu obyek termasuk ke dalamnya adalah ilmu”. Secara sederhana pengetahuan pada dasarnya adalah keseluruhan keterangan dan ide yang terkandung dalam pernyataan-pernyataan yang dibuat mengenai sesuatu gejala atau peristiwa yang bersifat ilmiah, sosial maupun perseorangan (The Liang Gie, 1987: 66).

Menurut kamus B. Indonesia (2002:1121) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (<http://id.wikipedia.org/wiki/Pengetahuan>). Penguasaan pengetahuan sangatlah penting, dikarenakan pengetahuan itulah yang menjadikan seseorang akan lebih dinilai dan dihargai intelektualnya. Soerjono Soekanto (2009:6) berpendapat pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya, yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstitions*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformations*). Contohnya adalah adanya anggapan (dahulu kala) tentang ras kulit putih yang mempunyai

tingkat kepandaian yang melebihi tingkat kepandaian ras-ras dengan warna kulit lain.

Menurut Notoatmojo (2007: 34) pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia terhadap suatu objek, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan (mata) dan indra pendengar (telinga). Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas atau tingkat yang berbeda-beda dalam satu objek.

Sedangkan kesehatan berasal dari kata sehat, World Health Organization (WHO) 1947 yang dikutip Ariza Sofiana (2009: 10) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah. Meskipun berguna dan tepat, definisi ini dianggap terlalu ideal dan tidak nyata. Definisi kesehatan berkembang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta standard kesejahteraan manusia secara umum. Selain sehat secara fisik, jiwa dan sosial, saat ini sehat secara spiritual pun telah menjadi pengertian yang semakin mengglobal. Sehat juga didefinisikan sebagai suatu keadaan sempurna baik jasmani, rohani, maupun kesejahteraan sosial seseorang.

Sehat adalah suatu keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU Kesehatan No.23 tahun 1992, dalam Depkes RI, 2009: 32). Kesehatan didasari pada sikap dan pola manusia dalam kehidupan sehari-hari. M. Ichsan (1988 : 27-33) meninjau arti sehat dapat dilihat dari

berbagai segi kehidupan melalui proses dan tujuannya. Dilihat dari segi proses merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan selama hidup dalam lingkungannya yang bersifat psikologi. Psikologi tersebut meliputi semua aspek keadaan lingkungan fisik, emosi, spiritual, sosial dan budaya. Sedangkan berdasarkan tujuannya semua orang ingin sehat secara optimal, hal ini dapat dicapai apabila seseorang dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari melalui tahap yang terkendali pada tujuan mencapai keadaan kesehatan yang puncak, bersifat dinamis dengan sepenuhnya dapat menggunakan potensi, kekuatan dan ketrampilan yang dimilikinya.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat diartikan pengetahuan kesehatan adalah segala sesuatu yang memengaruhi kesehatan yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya. Pengetahuan kesehatan juga mencakup segenap apa yang kita ketahui tentang dunia kesehatan, khususnya pola hidup sehat yang didapat dari kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri melalui panca indera yang kita terima dengan tujuan untuk mendapatkan kepastian dan menghilangkan adanya prasangka sebagai akibat ketidakpastian yang terdapat di lingkungan sekitar kita.

Dari beberapa faktor di atas dapat diketahui pengetahuan kesehatan khususnya tentang pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap pola hidup seseorang. Pengetahuan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatur pola hidup sehat setiap harinya. Jika seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh hidup sehat

akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya pola hidup sehat maka tindakan tidak akan berjalan dengan baik.

2. Faktor – faktor Pengetahuan Kesehatan

Menurut Notoatmojo (2007: 23) pengetahuan yang tercakup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

- a. Tahu
Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk pula mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima.
- b. Memahami
Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar
- c. Aplikasi
Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi real.
- d. Analisis
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya antara satu sama lain.
- e. Sintesis
Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru
- f. Evaluasi
Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek.

Untuk menerapkan pola hidup sehat seseorang diperlukan pengetahuan tentang pola hidup yang sehat yaitu pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat, pengetahuan tentang kebersihan, pengetahuan terhadap istirahat, pengetahuan tentang aktivitas olahraga, pengetahuan tentang sakit dan penyakit.

a. Pengetahuan Tentang Makanan Dan Minuman Yang Sehat

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan, oleh sebab itu, untuk melangsungkan hidup maka manusia perlu makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan/zat gizi. Zat makanan inilah diserap melalui peredaran darah. Dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsi masing-masing.

Menurut Shodikin Candra (2010: 158) makan yang sehat adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit, dan berfungsi untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk menghangatkan tubuh. Dengan demikian pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai makanan dan minuman yang sehat.

b. Pengetahuan Terhadap Kebersihan

Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat (Shodikin Candra, 2010: 152).

Dengan demikian poengetahuan tentang kebersihan diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya dalam menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

c. Pengetahuan Tentanga Istirahat

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 62) Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton TV, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, atau membaca buku bacaan/majalah.

Dengan demikian poengetahuan tentang istirahat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai aktivitas untuk mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani.

d. Pengetahuan Terhadap Aktivitas Olahraga

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 39-43) olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena pekerjaan fisik yang keras di butuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar. Kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkannya secara

cukup akan membuatnya lemah dan kendur. Secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan system yang dibentuk oleh otot-otot tak sadar.

Dengan demikian poengetahuan tentang aktivitas olahraga merupakan yang sehat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar yang bertujuan untuk kesehatan.

e. Pengetahuan Tentang Sakit Dan Penyakit

Menurut Shodikin Candra (2010: 167) sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, kepala pusing, dan sebagainya. Adapun penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup.

Dengan demikian pengetahuan tentang sakit dan penyakit merupakan diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai macam sakit dan penyakit yang menyebabkan gangguan pada tubuh makhluk hidup.

3. Hakekat Pola Hidup Sehat

World Health Organization (WHO) yang dikutip Ariza Sofiana Pratiwi (2009: 8) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah. Meskipun berguna dan tepat, definisi ini dianggap terlalu ideal dan tidak nyata. Definisi kesehatan berkembang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta standart

kesejahteraan manusia secara umum. Selain sehat secara fisik, jiwa dan sosial, saat ini sehat secara spiritual pun telah menjadi pengertian yang semakin mengglobal. Sehat juga didefinisikan sebagai suatu keadaan sempurna baik jasmani, rohani, maupun kesejahteraan social seseorang.

Menurut Mervyn hardinge (2001: 141), sehat adalah suatu keadaan di mana seluruh bagian tubuh bekerja dengan efisien, dengan dukungan dan tuntutan yang memadai. Sedangkan menurut Kus Irianto (2004: 84) sehat adalah suatu keadaan yang utuh dan dinamis dalam siklus kehidupan, dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus-menerus terhadap setiap perubahan yang timbul, demi memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari.

W.J.S Poerwodarminto (1976:763) mengemukakan pola adalah “digambarkan seperti potongan kertas yang dipakai untuk membuat baju (model)”. Jadi yang dimaksud pola hidup sehat adalah model hidup sehat yang diterapkan oleh seseorang dalam kehidupan atau kebiasaan sehari-hari.

Jhonatan K Tunggal ([www. Kasihkekal.org](http://www.Kasihkekal.org), 2008) mendefinisikan pola hidup sehat adalah olahraga, makanan yang sehat bergizi, menjaga kebersihan diri, mengatur waktu istirahat, spiritualitas, dan menjauhi rokok serta narkoba. Pola hidup sehat ini, bila dilaksanakan dengan baik dan benar tentunya akan sangat mendukung pencapaian produktivitas belajar dan kerja yang maksimal, dimulai dengan adanya pembiasaan pola hidup sehat yang dapat dicapai melalui proses peningkatan pendidikan dan

pembudayaan disiplin. Sebab adanya peningkatan pendidikan dan pembudayaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari maka pola hidup sehat akan sangat sulit dicapai secara maksimal. Sebaliknya bagi orang yang melakukannya dengan disiplin yang tinggi tentunya akan membuahkan hasil seperti yang diharapkan yaitu peningkatan kualitas fisik dan tubuh akan tetap sehat yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kesegaran jasmani

Jadi dari pemaparan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan pola hidup sehat yaitu aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Penerapan Pola Hidup Sehat

Menurut Ariza Sofiana Pratiwi (2009: 18-19) bagian dari pola hidup sehat adalah: Gaya hidup, Pola makan sehat, Pemeriksaan kesehatan secara rutin, Pengetahuan tentang kesehatan, Pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bagian-bagian penerapan pola hidup sehat antara lain:

a. Pola makan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan, oleh sebab itu, untuk melangsungkan hidup maka manusia perlu makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan/zat gizi. Zat

makanan inilah diserap melalui peredaran darah. Dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsi masing-masing

Menurut Sumintarsih (2008: 1) Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Djoko Pekik Irianto (2007: 25) kriteria makanan sehat yang sehat adalah Pola makan sehat 4 sehat 5 sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi:

1) Cukup kuantitas.

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas berat badan, jenis kelamin dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, cukup vitamin, mineral dan air.

3) Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Faktor yang mempengaruhi kualitas mutu makanan antara lain:

- a) Penampilan ditentukan oleh warna, konsistensi, tekstur, porsi dan bentuk.
- b) Rasa ditentukan oleh suhu, bumbu, aroma, kerenyahan, keempukan dan kematangan.
- c) Gizi ditentukan oleh nilai bahan makanan itu sendiri, kehilangan zat gizi karena proses persiapan dan pemasakan.
- d) Mikrobiologi ditentukan oleh kondisi makanan yang aman dan bebas dari risiko penularan penyakit.

4) Sehat/higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

5) Makanan segar alami (bukan suplemen)

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fast food* dan *junk food*.

6) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.

Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.

7) Cara masak yang berlebihan

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral.

8) Teratur dalam penyajian

Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh perlu pengaturan makanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan ‘makan seingatnya dan sesempatnya’ karena dapat mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besar tidak teratur, dan sakit maag.

9) Frekuensi 5 kali sehari

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyalang.

10) Minum 6 gelas sehari

Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan 2500 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolisme (350 ml) dan yang berasal dari minum sebanyak 1200 ml (6 gelas).

Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (tiga kegunaan makanan), yakni sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C, H dan O dengan

rumus kimia $C_n(H_{2O})_n$. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Kira-kira 80% kalori berasal dari karbohidrat.

2) Lemak

Lemak adalah garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak yang dapat mencair dalam temperatur biasa disebut minyak. Sedangkan dalam bentuk padat disebut lemak. Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H, dan O dengan jumlah atom lebih banyak misalnya stearin $C_{57}H_{110}O_6$.

3) Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. Protein berasal dari kata proteos yang berarti menduduki tempat pertama. Protein disebut juga zat putih telur karena protein pertama kali ditemukan pada putih telur (*eiwit*). Protein merupakan bahan utama pembentukan sel tumbuhan, hewan dan manusia, kurang lebih 3/4 zat padat tubuh adalah protein. Oleh karena itulah protein disebut sebagai zat pembangun.

4) Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh dalam jumlah yang spesifik, seperti tumbuhan normal, memelihara kesehatan dan

reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan.

5) Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme. Kurang lebih 4% berat tubuh manusia terdiri atas mineral.

6) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh, terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat. Manfaat air adalah (a) sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ), (b) mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik, (c) mempertahankan keseimbangan volume darah.

Menurut Kus Irianto (2004: 67) syarat-syarat makanan sehat sebagai berikut:

- 1) Harus cukup mengandung kalori.
- 2) Protein yang dikonsumsi harus mengandung kesepuluh asam amino utama, yaitu *lisin, triptopan, histidin, penilalanin, leusin, isoleusin, threonin, metionin, valin, dan arginin*.
- 3) Harus cukup mengandung vitamin.
- 4) Harus cukup mengandung garam mineral dan air.
- 5) Perbandingan yang baik antara sumber karbohidrat, protein, dan lemak.

b. Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Kebersihan diri meliputi:

1) Kebersihan kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan. Berbagai rangsangan dari luar selalu diterima lebih dulu oleh kulit. Terhindarnya dari gangguan kulit akan menimbulkan perasaan senang, tidak ada gatal, cacat kulit, kecantikan tetap terpelihara, serta percaya pada diri sendiri. Menurut Djoned Soetatmo (1979: 35) fungsi kegunaan kulit antara lain:

- a) Sebagai pelindung tubuh dan jaringan dibawahnya terhadap segala rangsangan (*stimulus*) dari luar, misalnya: pukulan, mencegah masuknya kuman-kuman penyakit, mencegah rasa kedinginan dan kepanasan.
- b) Sebagai panca indera perasa dan peraba.
- c) Pengeluarkan ampas-ampas berupa zat-zat yang tidak terpakai melalui keringat.
- d) Pembentukan vitamin D. Sinar Ultra Violet dari matahari bereaksi dengan kholesterol dikulit menghasilkan vitamin D.
- e) Mengatur suhu badan.

- f) Melindungi zat lemak di bawah kulit sebagai cadangan makanan.
- g) Dalam ilmu kedokteran berguna untuk tempat memasukan obat-obatan tertentu (intra cutan)

Usaha pemeliharaan kulit pada umumnya dengan mandi. Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Kus Irianto (2004: 85) mandi yang baik minimal 2 kali dalam sehari, maka kita tidak akan mengalami bau badan. Menurut Djonet Soetatmo (1979: 36) Manfaat mandi adalah sebagai berikut:

- a) Untuk membersihkan kotoran-kotoran pada kulit serta untuk menghilangkan bau yang tidak sedap.
- b) Merangsang peredaran darah dan syaraf.
- c) Melemaskan otot.
- d) Memperoleha kesegaran tubuh.

2) Kebersihan pakaian

Pakaian menurut pendapat Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 14) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh.

Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk perawatan pakaian, antara lain sebagai berikut:

- a) Apabila pakaian kotor hendaknya diganti dengan pakaian yang bersih dan setelah mandi ganti dengan pakaian yang bersih.

b) Jangan membiasakan meminjam pakaian orang lain untuk menghindari tertularnya penyakit.

c) Pakaian yang kotor hendaknya dicuci dengan detergen, kemudian dijemur dan disetrika setelah kering.

3) Kebersihan mulut dan gigi

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 94) mulut dan gigi sangat berguna dalam pencernaan makanan, waktu berbicara, membentuk paras muka, dan perkembangan jiwa seseorang. Adapun cara untuk memelihara kebersihan mulut dan gigi adalah:

a) Mengosok gigi paling sedikit 3 X sehari dan waktunya menggosok gigi adalah segera setelah kita makan.

b) Jangan makan dan minum yang terlalu panas.

c) Jangan membiasakan menggigit yang terlalu keras (tulang-tulang, es batu, dll).

d) selalu memeriksakan gigi ke puskesmas secara teratur.

4) Kebersihan tangan dan kuku

Tangan dan kuku merupakan bagian tubuh yang sering berhubungan dengan benda lain, dengan kotoran, dan juga dengan makanan. Dengan demikian seseorang harus sering membersihkan tangan apabila seseorang akan makan. Cara membersihkan dengan sabun lalu disiram dengan air bersih. Bukan memasukan kedalam gang atau tempat air.

Kuku sebaiknya dipotong pendek agar mudah dalam membersihkannya sehingga tidak dipakai sebagai sarang bibit penyakit (Kus Irianto, 2004: 86).

5) Kebersihan alat reproduksi

Sistem reproduksi terdiri atas alat-alat reproduksi pria dan wanita serta fungsinya. Reproduksi sehat berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan pola seseorang berkaitan dengan alat reproduksi dan fungsi-fungsinya serta gangguan-gangguan yang mungkin timbul. Pada masa awal remaja wanita ditandai dengan terjadinya haid yang pertama (*menarche*) dan pada remaja pria ditandai dengan terjadinya pengeluaran air mani (ejakulasi) yang pertama.

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 27) usaha untuk kebersihan kelamin agar terhindar dari penyakit-penyakit kelamin adalah:

- a) Setiap kali mandi dan setiap kali selesai buang air besar maupun kecil, alat kelamin harus selalu dibersihkan.
- b) tangan sebelum dan sesudah membersihkan harus dicuci dulu dengan sabun.
- c) Lubang pelepasan maupun alat kelamin harus disiram air, kemudian dibersihkan dengan tangan dan sabun atau dengan kertas pembersih.
- d) Selesai disiram dan dibersihkan selalu dikeringkan dengan handuk.
- e) Jangan menggaruk-garuk daerah kelamin.
- f) Selalu pakai celana dalam yang bersih, kering, agar kuman penyakit tidak masuk.

6) Kebersihan telinga

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 54-61) Telinga adalah bagian tubuh yang menerima rangsangan berupa suara/getaran udara. Usaha-usaha untuk perawatan telinga seperti dibawah ini:

- a) Janganlah mengorek-orek telinga dengan jari kotor atau alat tajam.
- b) Seringlah telinga itu dibersihkan dilap dengan handuk halus dan lembab agar semua kotoran terbawa.
- c) Bila ada sesuatu terasa ada kelainan dalam telinga segeralah pergi kepada ahlinya.
- d) Jauhilah suara-suara yang bernada tinggi.
- e) Jauhilah/hindarilah telinga dari benturan/pukulan yang keras.

7) Kebersihan rambut

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 39) Rambut merupakan bagian dari badan yang berfungsi sebagai pelindung kepala dan memberi esthetika/keindahan. Usaha untuk memelihara rambut adalah pencucian rambut. Frekuensi pencucian sangat tergantung pada tebal tipisnya rambut, macam pekerjaan seseorang, penyakit kulit yang diderita, pemakaian minyak-minyakan. Pada umumnya pencucian rambut dengan sampo atau obat-obat lain dilakukan tiap kali mandi karena rambut itu berlemak dan kotoran debu mudah melekat pada rambut, lemak dan kotoran pada rambut membusuk dalam waktu 24 jam (Kus Irianto, 2007: 86).

8) Kebersihan kaki

Menurut Kus Irianto (2007: 86) kaki adalah salah satu anggota badan manusia, yang merupakan anggota gerak bawah manusia yang banyak berhubungan dengan apa saja. Djonet (1979: 101) mengatakan, Perawatan dan pemeliharaan kaki antara lain:

- a) Mencuci kaki.
Pada waktu mandi baiklah diperhatikan pula mencuci kaki yang bersih. Mencuci kaki sebelum tidur merupakan suatu kebiasaan yang baik, terutama di kampung dan di desa-desa sangat di anjurkan karena besar sekali manfaatnya.
- b) merangsang otot kaki dan pembuluh darah.
Mencuci kaki dengan air hangat yang diberi sabun atau garam, sangat besar faedahnya, karena dapat merangsang kerja otot kaki dan pembuluh darah serta menghilangkan kelelahan.
- c) Kuku jari kaki sebaiknya dipotong pendek-pendek agar gampang dibersihkan dan tidak kotor.
- d) Memakai alas kaki sangat dianjurkan guna menghindari kecelakaan atau terantuk dengan benda keras, serta menghindari masuknya bibit penyakit.
- e) Segeralah mengobati kelelahan dan penyakit pada kaki karena fungsi kaki sangat besar.

c. Pola istirahat

Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan. Agar sembuh dari kelelahan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur Mervyn hardinge (2001: 61).

1) Rekreasi

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 4) rekreasi atau “*re-creation*” berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya:

berburu dan memancing. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang, ataupun menyegarkan pikiran dan menjernihkan perasaan yang kalut. Hubungan dengan kesehatan pribadi ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

2) Istirahat

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 62) Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton TV, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, atau membaca buku bacaan/majalah.

Menurut Sumintarsih (2008: 1) tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu kerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan)

sehingg dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Tidur

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 62) Tidur adalah suatu periode waktu di mana kegiatan dan permasalahan hidup disingkirkan dari alam sadar dan tubuh serta pikiran tengelam ke dalam keadaan sangat damai, dan kemudian bangun dalm keadaan segar dan kuat kembali untuk meneruskan tugas-tugas rutin kehidupan.

Menurut Sumintarsih (2008: 1) tidur yang baik sesuai dengan kelompok usia dewasa 19 tahun keatas ialah 7 – 8 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat, tetapi istirahat yang sempurna tidak hanya dengan tidur. Apabila kurang tidur kesehatan tubuh akan dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibat kurang tidur pada tubuh tidak begitu terasa, akan tetapi lama-kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala dari kurang tidur, antara lain: kelopak mata sayu, pucat, muka buram, dan juga pucat, badan lemah, gairah bekerja kurang, dan malas.

Menurut Djonet Soetatmo (1979: 8) usaha-usaha untuk dapat tidur dengan baik:

- a) Tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak dengan barang-barang dan tidak terlalu penuh.
 - b) Keadaan didalam kamar harus dalam keadaan rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
 - c) Perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan gelisah.
 - d) Ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela-jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
 - e) Kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar lebih dari 68° F .
Temperatur kamar yang baik antara lain 65° F dan 68° hal ini juga tergantung temperature luar (kering atau berangin).
- d. Pola gerak badan atau olahraga.

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 39-43) Gerak badan atau olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena pekerjaan fisik yang keras di butuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar. Kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkannya secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur. Secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan system yang dibentuk oleh otot-otot tak sadar.

Manfaat gerak badan, antara lain:

- 1) Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan system dalam tubuh.
- 2) Membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak.
- 3) Menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar.
- 4) Mengurangi rasa tertekan dan cemas.
- 5) Menurunkan stress emosional.
- 6) Menurunkan lemak darah (trigliserida dan meningkatkan kolesterol yang baik HDL), dengan demikian membantu mengurangi resiko penyakit jantung koroner dan stroke.
- 7) Mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
- 8) Membantu menghilangkan sembelit.
- 9) Melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang.
- 10) Meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain.
- 11) Memperpanjang usia harapan hidup (memperlambat proses ketuaan).

Prinsip dalam olahraga frekuensi, intensitas dan waktu.

Prinsip olahraga itu dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Frekuensi adalah menentukan berapa sering harus melakukan olahraga. Olahraga yang ideal dilakukan tiga sampai lima kali setiap minggunya.

2) Intensitas adalah berhubungan dengan betapa kuatnya atau aktifnya berolahrag. Olahraga mempunyai intensitas ringan, sedang atau berat.

3) Waktu adalah menunjukkan berapa lama berolahraga tergantung dengan keadaan bisa dari beberapa menit sampai beberapa jam setiap harinya.

e. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Menurut Indan Entjang (2000: 26) Dalam garis besar usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu:

- 1) Usaha pencegahan (usaha preventif)
- 2) Usaha pengobatan (usaha kuratif)
- 3) Usaha rehabilitasi (usaha pemulihan)

Dari ketiga jenis usaha ini, usaha pencegahan penyakit mendapat tempat yang utama, karena dengan usaha pencegahan akan diperoleh hasil yang lebih baik serta memerlukan biaya yang lebih murah dibanding dengan usaha pengobatan dan rehabilitasi. Leavell dan Clark yang dikutip oleh Indan Entjang (2000: 26) bahwa usaha pencegahan penyakit dibagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan pada masa sebelum sakit dan pada masa sakit. Usaha-usaha pencegahan itu adalah:

- 1) Masa sebelum sakit: Mempertinggi nilai kesehatan dan Memberikan perlindungan khusus terhadap suatu penyakit.

2) Pada masa sakit: Menenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera, Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan sesuatu penyakit.

3) Rehabilitasi

Hal- hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain:

a) Rokok

Pertama, seseorang dikatakan perokok aktif apabila ia menghisap rokok kedalam mulutnya, kedua, orang yang tidak merokok tetapi ikut menghisap asap rokok dari perokok aktif disebut perokok pasif. Kebiasaan merokok telah menjangkit di berbagai kalangan baik itu tua, muda maupun anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok adalah dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah kesehatan yang lainnya.

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 291) Dalam rokok mempunyai kandungan nikotin dan karbon monoksida. Akibat dari nikotin adalah menyebabkan kelenjar adrenalin melepaskan hormon adrenalin, meningkatkan denyut jantung, menaikkan tekanan darah, meningkatkan kolesterol darah,

meningkatkan kebutuhan oksigen (zat asam), menyebabkan denyut jantung tidak teratur (*arrhythmias*), membuka sel-sel yang membentuk dinding pembuluh arteri sehingga proses *atherosclerosis* dapat terjadi. Sedangkan akibat dari karbon monoksida adalah digantikannya oksigen dari hemoglobin, menghalangi pelepasan oksigen, mengurangi kemampuan berolahraga, meningkatkan pembentukan pembekuan darah dengan cara mengentalkan darah, mempercepat terjadinya proses *atherosclerosis*.

b) Narkotika

Menurut Rachman (1985: 10) Narkotika adalah zat yang, jika dimakan, diminum, atau dimasukkan (disuntikkan) ke dalam tubuh manusia, dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia.

Dewasa ini banyak kalangan remaja yang menggunakan narkotika. Jenis-jenis narkotika sangatlah banyak, seperti: ganja, morfin, putauw, sabu-sabu, heroin, pil. Pemakaian narkotika secara terus-menerus akan mengakibatkan pemakainya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun mental dan pada umumnya mengalami kematian apabila terus-menerus dikonsumsi (Rachman, 1985: 10).

c) Minuman yang mengandung kafein.

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 271-272) Haus ialah fungsi fisiologis yang mendorong manusia maupun hewan untuk minum air, untuk mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan tubuh, tetapi sekarang banyak minum-minuman yang mengandung bahan kimia yang disebut kafeina. Konsumsi kafeina yang paling besar berasal dari minuman kopi dan teh. Keracunan kafeina kronis dikenal sebagai kafeinisme. Gejala-gejala yang ditimbulkan adalah demam sedang yang tidak menentu, tidak bisa tidur, gelisah, dan mudah tersinggung, denyut jantung cepat dan tidak teratur, gangguan pencernaan, rasa panas pada kerongkongan dan lambung.

d) Minuman beralkohol.

Pengaruh minuman beralkohol pada individu dan masyarakat benar-banar sangat serius. Kecanduan alcohol ditemukan pada semua tingkat social, baik pada orang-orang kaya maupun orang-orang miskin. Alkohol berpengaruh pada system pencernaan, system saraf, jantung dan pembuluh darah. Dan akibatnya semua adalah kerugian bagi yang meminumnya baik dari segi kesehatan maupun ekonomi (Mervyn Hardinge, 2001: 306-309).

5. Faktor-faktor Yang memengaruhi Pola Hidup Sehat

Menurut Moch. Agus Krisno Budiyanto (2001 :9) faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Produk pangan (jumlah dan jenis makanan)
- b. Pembagian makanan atau pangan
- c. Akseptabilitas
- d. Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu
- e. Pantangan pada makanan tertentu
- f. Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu
- g. Keterbatasan ekonomi
- h. Kebiasaan makan
- i. Selera makan
- j. Sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, dan penyimpanan)
- k. Pengetahuan kesehatan

Selain itu faktor - faktor yang mempengaruhi pola kesehatan khususnya perkembangan anak diantaranya kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat serta perlakuan orang tua dalam mendidik anak (Syamsu, 2002).

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Wafiq Hisyam, 2007: 25). Lebih lanjut mengatakan pola hidup sehat dapat dipengaruhi :

- a. Gaya hidup

Kebiasaan merokok, aktivitas fisik, olahraga secara rutin, istirahat yang cukup, pengelolaan manajemen stres dengan baik, dan jauhi narkoba.

- b. Pola makan sehat

Makanan yang sehat tentunya mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Sebisa mungkin menghindari makanan yang mengandung lemak yang tinggi, menghindari makanan yang berpengawet, perbanyak konsumsi buah dan sayuran, mengurangi makanan yang bersantan, memperhatikan teknik pengolahan makanan, perbanyak konsumsi air putih, dan hindari minuman beralkohol.

c. Pemeriksaan kesehatan secara rutin

Pemeriksaan ini bisa bervariasi tergantung dari umur, jenis kelamin dan kesehatan seseorang. Pemeriksaan anak-anak tentu saja berbeda dengan pemeriksaan usia lanjut. Penggolongan ini untuk membedakan kebutuhan pasien dan tujuan yang ingin dicapai dari pemeriksaan yang dijalani. Tidak ada batasan umur yang tepat untuk memulai pemeriksaan kesehatan secara rutin. Semakin muda usia, semakin dini pula mengetahui risiko penyakit tertentu.

d. Pengetahuan tentang kesehatan

Pengetahuan tentang kesehatan sangat diperlukan, bukan hanya bagi orang-orang yang berkecimpung dibidang kesehatan, melainkan juga bagi khalayak umum yang menjalankan pola hidup sehat bagi diri dan keluarganya.

e. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Menurut Depkes (2007: 45) pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat digolongkan menjadi :

- 1) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga. PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
- 2) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat-tempat umum. PHBS di tempat-tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktekkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat-tempat umum sehat. Tempat-tempat umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/ swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan bagi masyarakat seperti sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi serta sarana sosial lainnya.
- 3) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat kerja. PHBS di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

6. Materi Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar

Materi pendidikan di sekolah dasar lebih banyak berdasarkan olahraga permainan seperti : sepak bola, bolavoli, senam aerobik, senam lantai, etletik, pendidikan rekreasi, dan pendidikan kesehatan (Roji, 2006: 15).

Berdasarkan hasil observasi peneliti diketahui bahwa materi pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SD N Baratan, hanya melaksanakan olahraga permainan praktek di lapangan seperti sepak bola, bolavoli, atletik dan olahraga permainan lainnya, pendidikan jasmani kurang menengakan tentang pengetahuan kesehatan.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar usia 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Anak seusia itu tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atau rangsang dari sekelilingnya selalu dijawab dengan gerakan.

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang baik di kemudian hari. Seorang pendidik harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak sekolah dasar, serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Menurut Sukintaka (1992: 43), karakteristik siswa SD usia 10-12 tahun adalah:

- a. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.

- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- f. Waktu dan reaksi makin baik.
- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian badan atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

Sementara menurut Harsuki (2000: 67), karakteristik siswa SD kelas atas usia 10-12 tahun adalah:

- a. Perkembangan sex berkembang, menjadi kuat setelah masa terakhir dari kelas VI.
- b. Pengembangan lebar otot-otot besar dan penyesuaian dari otot-otot yang kecil memerlukan latihan tertentu.
- c. Jantung tidak tumbuh sebagaimana cepatnya pertumbuhan tubuh, tekanan darah akan mulai menurun apabila fisik mulai istirahat.
- d. Kesenangan pada permainan dengan bola makin bertambah.
- e. Perhatian dengan teman sekelompok makin kuat.
- f. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- g. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- h. Rasa bangga berkembang.
- i. Koreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari.
- j. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai.

Menurut Suyati (1992: 14-16) karakteristik anak umur 10-12 tahun atau kelas IV dan V adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Fisik
 - 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
 - 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar kontak fisik, seperti berkelai, bergulat.
 - 3) Pertumbuhan terus naik
- b. Karakteristik Sosial dan Emosional
 - 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik
 - 2) Masa anak-anak suka membual
 - 3) Suka menggoda dan menyakiti orang lain
 - 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperanan
- c. Karakteristik Mental
 - 1) Kemampuan berpikir bertambah
 - 2) Senang dengan bunyi-bunyian dan gerakan berirama

3) Suka meniru

Karakteristik siswa di SD N Baratan Kecamatan Pakem mengalami masa remaja yaitu masa perubahan yang menyertainya merupakan aspek psikomotor, kognitif dan afektif sebagai berikut:

a. Perkembangan Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor siswa SD N Baratan Kecamatan Pakem ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa, misalnya pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Maka dengan pertumbuhan badan yang cepat tentu saja kebutuhan makan anak juga meningkat, yang mengakibatkan kebiasaan siswa SD N Baratan Kecamatan Pakem jajan makan di luar tidak bisa dihindarkan.

b. Perkembangan Aspek Kognisi

Siswa SD yang dialami adalah operasional formal yaitu kemampuan berfikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu. Perkembangan intelektual sangat bervariasi dan perlu mendapatkan perhatian guru dan orang tua. Aspek kognisi ini juga berpengaruh pada keinginan anak untuk melakukan hal-hal yang baru didalam hidupnya, dan siswa SD N Baratan Kecamatan Pakem masih cenderung labil, masih mudah terpengaruh dengan kebiasaan hidup yang kurang baik dalam kesehatan hidup.

c. Perkembangan Aspek Afektif

Secara emosional siswa di SD mengalami rentang dan intensitas emosinya remaja belajar untuk mengatur emosinya. Siswa

belajar memformulasikan sistem nilai yang akan dianutnya, sikap terhadap sesuatu. Siswa mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian oleh Anang Setyowardoyo (2010) Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV dan V SD N Bekelan Tahun 2009/2010. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey, instrumen yang digunakan berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N Bekelan, dengan subjek yang digunakan sebesar 49 anak. Hasil penelitian menunjukkan pola hidup sehat siswa kelas IV dan V SD N Bekelan sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 79,6%. Pola terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 61,2 %, pola terhadap kebersihan diri sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 71,4 %, pola terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 65,3 %, pola terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 63,3 % dan keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 57,1 %.
2. Anto Dwi Prayitno pada tahun 2005 berjudul “Identifikasi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas 1 SMP 2 Giri Mulyo Kulon Progo”. Metode penelitian dengan metode survey dengan subjek penelitian adalah siswa kelas 1 SMP 2 Girimulyo Kulon Progo yang berjumlah 30 anak Hasilnya sebagai berikut, bahwa faktor terhadap makanan dan minuman 77,1% masuk kategori

cukup baik, Perilaku terhadap kebersihan lingkungan 39,6% masuk kategori cukup baik, perilaku terhadap sakit dan penyakit 43,8% masuk kategori cukup baik, keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga 41,7% masuk kategori cukup baik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas 1 SMP 2 Girimulyo Kulon Progo masuk kategori cukup baik dalam menjalankan Pola hidup sehat.

C. Kerangka Berpikir

Pola hidup sehat adalah hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Pola hidup sehat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan ini ditinjau dari segi pola makan, pola kebersihan diri, pola istirahat, pola gerak badan atau olahraga, dan pola pencegahan penyakit dan penanganan penyakit.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat diartikan pengetahuan adalah segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya. Pengetahuan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatur pola hidup sehat setiap harinya. Dari kajian teori di atas dapat diketahui pengetahuan kesehatan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola hidup anak. Jika seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh hidup sehat akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya pola hidup sehat maka tindakan tidak akan berjalan dengan baik.

Melihat fakta-fakta di SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman bahawa kebanyak masih dijumpai anak yang mempunyai kebiasaan hidup yang kurang baik hal tersebut dikarenakan kurangnya pengajaran

tentang kesehatan oleh guru pendidikan jasmani. Sehingga anak kurang paham mengenai kebiasaan hidup yang sehat.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dalam penelitian dengan judul ” Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 194), pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif tetapi hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari setiap variabel, yaitu:

1. Pengetahuan Kesehatan

Pengetahuan kesehatan dalam penelitian ini pemahaman siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman tentang dunia kesehatan, khususnya pola hidup sehat dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola hidup sehat seseorang, pengetahuan kesehatan diperoleh dengan diukur berdasarkan skor dari angket.

2. Pola hidup sehat

Pola hidup sehat yaitu aktivitas atau tindakan siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman dalam

memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Yang ditinjau dari kesehatan pribadi yang meliputi pola hidup sehat terhadap makan, kebersihan diri, pola hidup sehat istirahat, gerak badan atau olahraga, dan pola hidup sehat terhadap pencegahan serta penanganan penyakit pada siswa SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman diukur dengan angket

C. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2006: 55) mendefinisikan populasi sebagai objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebanyak 52 anak. Melihat populasi yang sedikit maka seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, sehingga dapat dikatakan sebagai penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat menggunakan angket berupa butir soal yang diberikan siswa kelas V dan VI di SD Baratan.

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Medefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diidentifikasi dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, faktor-faktor pengetahuan kesehatan dan faktor-faktor Pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan makan dan minuman, kebersihan badan, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, kebiasaan buruk

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka faktor-faktor tersebut diatas dijabarkan menjadi kisi-kisi angket. Setelah itu dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan. Butir-butir pertanyaan secara spesifik dapat dilihat pada halaman lampiran. Adapun kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Dalam angket penelitian pengetahuan kesehatan, disajikan dengan dalam butir-butir pertanyaan, butir positif (skor jawaban benar: 1, dan skor

jawaban salah: 0), jika butir negatif (skor jawaban benar: 0, dan skor jawaban salah: 1).

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen Pengetahuan Kesehatan

Variabel	Faktor	Butir
Pengetahuan Kesehatan siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	1. Pengetahuan tentang Makanan dan minuman sehat	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	2. Pengetahuan tentang Kebersihan	11,12,13,14
	3. Pengetahuan tentang Istirahat	15,16,17
	4. Pengetahuan tentang aktivitas olahraga	18,19
	5. Pengetahuan tentang sakit dan penyakit	20,21,22,23,24,25,26

Dalam angket penelitian terhadap pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman, merupakan angket yang pernah digunakan dalam penelitian oleh Anang (2010) pola hidup Sehat Siswa Kelas IV dan V SD N Bekelan. Angket disajikan dengan empat alternatif jawaban: “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah” (skor selalu: 4, skor sering: 3, skor kadang-kadang: 2 dan skor tidak pernah: 1). Kisi-kisi angket pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Baratan Kecamatan Pakem adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi-kisi angket pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Baratan Kecamatan Pakem

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan		
			Nomor		Jumlah
			+	-	
Pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman	1. Makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan pagi	1,2,3		3
		2. Waktu makanan	4,5	6	3
		3. Kebersihan makanan	7, 8,9		3
	2. Kebersihan Badan	1. Mandi	10,11	12	3
		2. Membersihkan rambut	13,14,15		3
		3. Kebersihan pakaian	16,17	18	3
		4. membersihkan mulut dan gigi, hidung dan telinga	19,20,21		3
	3. Pola terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan Kamar	22,23,24		3
		2. Kebersihan Kamar mandi dan WC	25,26,27		3
		3. Kebersihan Kelas dan sekolah	28,29,30		3
	4. Pola terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan	31,32,33		3
		2. Pencegahan penyakit	34,35,36		3
		3. pengobatan	37,38,39		3
	5. Kebiasaan Buruk	1. Merokok dan Alkhohol	41	40,	5
			43,45	42 44	
Jumlah			45		45

2. Uji Coba Instrumen

Ujicoba instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga setelah instrumen teruji validitas dan reliabilitasnya baru dapat digunakan. Uji coba instrumen dilakukan di SD Turen Pakem Sleman Yogyakarta dengan mengambil jumlah siswa sebanyak 30 anak. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006:168). Untuk menguji tingkat validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Person, rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X^2)][N \sum Y^2 - (\sum Y^2)]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Indeks korelasi antara variable X dan variable Y
X = Nilai faktor tertentu
Y = Nilai faktor total
N = Jumlah peserta

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,321) dengan taraf signifikan 5% pada $df (N-2) = 28$.

Dari hasil uji coba 25 butir pernyataan angket pengetahuan kesehatan, di peroleh validitas total sebesar 0,905, sedangkan uji coba 45 butir pernyataan angket pola hidup sehat, di peroleh validitas total sebesar 0,870.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178).

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk mencari reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kuesioner diujicobakan pada 30 responden,
- 2) Meneliti kuesioner yang masuk apakah terdapat pernyataan yang belum dijawab atau tidak
- 3) Menentukan skor yang diperoleh berdasarkan jawaban responden
- 4) Memasukkan ke dalam tabel persiapan
- 5) Menentukan varians setiap butir Menentukan koefisien reliabilitas

dengan rumus *Alpha Cronbach* (α) yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Realibilitas insturmen
 k : Banyaknya butir pertanyaan
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir
 σ_t^2 : Varians total

Hasil uji reliabilitas menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, diperoleh koefisien reliabilitas untuk pengetahuan kesehatan sebesar 0,908, sedangkan koefisien reliabilitas untuk pola hidup sehat sebesar 0,940.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan memberikan angket kepada responden untuk diisi tiap pertanyaan atau pernyataan sesuai petunjuk yang tercantum dalam angket. Angket dalam penelitian ini merupakan angket tertutup dengan pilihan jawaban, responden tinggal menjawab yang telah disediakan.

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif, karena penelitian ini bersifat kuantitatif maka untuk menjawab permasalahan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif (Suharsimi Arikunto, 1993: 140-141). Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori di setiap aspek menggunakan rumus:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka Persentase
f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
N : Number Of Case (Jumlah frekuensi banyaknya individu)

Pengkategorian disusun dengan 5 kategori (Anas Sudjiono, 2000: 161), rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. Pengkategorian Persepsi Guru

No	Pengkategorian	Kategori
1.	$> M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 \text{ SD s/d } M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3.	$M - 0,5 \text{ SD s/d } M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4.	$M - 1,5 \text{ SD s/d } M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$< M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

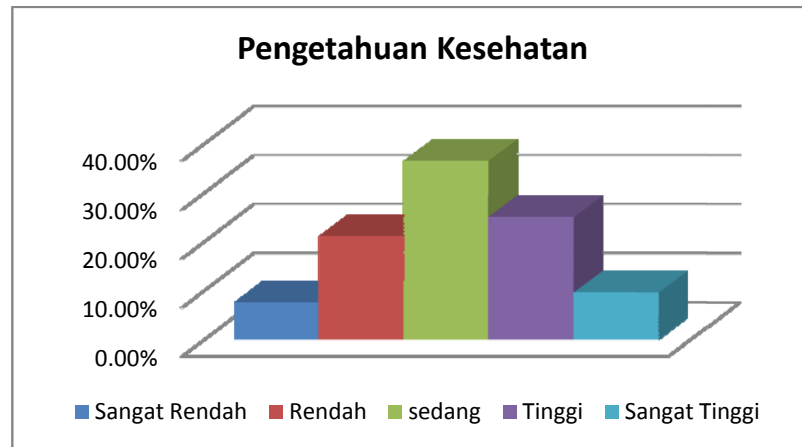
1. Pengetahuan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian dari 52 orang diperoleh deskripsi hasil penelitian untuk data pengetahuan kesehatan yaitu; skor minimum sebesar = 8; skor maksimum = 24; *mean* = 16,48; *median* = 17; *modus* = 14 dan *standard deviasi* = 3,53. Hasil penelitian pengetahuan kesehatan dapat dideskripsikan berdasarkan rumus sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Pengetahuan Kesehatan

Rumus	Interval	Kategori	F	%
$> M + 1,5 SD$	$> 21,77$	Sangat Tinggi	5	9.6
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	$18,24 - 21,76$	Tinggi	13	25.0
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	$14,71 - 18,23$	Sedang	19	36.5
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	$11,18 - 14,70$	Rendah	11	21.2
$< M - 1,5 SD$	$< 11,18$	Sangat Rendah	4	7.7
Jumlah			52	100

Apabil ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Pengetahuan Kesehatan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan kesehatan siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 36,5 %, diikuti kategori tinggi sebesar 25,0 %, kategori kurang sebesar 21,2 %, kategori sangat tinggi sebesar 9,6 % dan kategori sangat kurang sebesar 7,7 %.

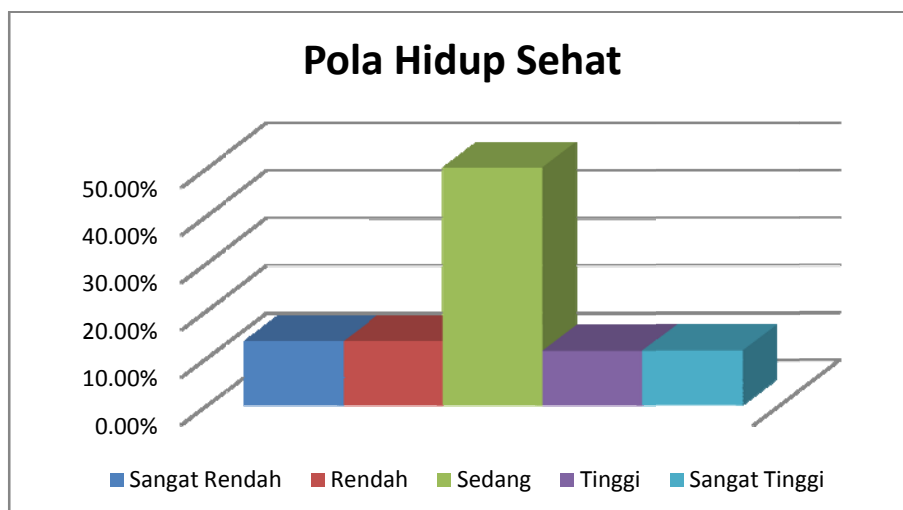
2. Pola Hidup Sehat

Berdasarkan hasil penelitian dari 52 orang diperoleh deskripsi hasil penelitian untuk pola hidup sehat yaitu; skor minimum sebesar = 98; skor maksimum = 162; rerata = 131,25; median = 132; modus = 132 dan *standard deviasi* = 16,15. Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat

Rumus	Interval	Kategori	F	%
$> M + 1,5 SD$	$> 155,47$	Sangat Tinggi	6	11.5
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	$139,32 - 155,46$	Tinggi	6	11.5
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	$123,17 - 139,31$	Sedang	26	50.0
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	$107,02 - 123,17$	Rendah	7	13.5
$< M - 1,5 SD$	$< 107,01$	Sangat Rendah	7	13.5
Jumlah			52	100

Apabil ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Gambar Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 50,0 %, diikuti kategori rendah sebesar 13,5 %, kategori sangat kurang sebesar 13,5 %, kategori tinggi sebesar 11,5 % dan kategori sangat tinggi sebesar 11,5 %.

B. Pembahasan

Pola hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Pola hidup yang sehat pasti didukung oleh berbagai faktor dinatarnya makan dan minum, kebersihan badan, kebersihan lingkungan, pola terhadap penyakit, dan kebiasaan sehari-hari. Untuk mencapai pola hidup sehat yang baik tentu saja seseorang harus tahu dan paham mengenai cara hidup yang baik dan sehat. Berkaitan dengan hal tersebut, seorang membutuhkan pengetahuan yang baik akan kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan menjadi cukup penting karena seseorang akan dapat mengontrol kebiasaan hidup yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui pengetahuan kesehatan siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 36,5 %, Sedangkan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 50,0 %,

Dengan pengetahuan kesehatan yang baik, siswa lebih paham mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pola hidup sehat sehari-hari, diantaranya pola makan, pola kebersihan, aktivitas olahraga, dan pola istirahat. Jadi secara psikologis anak yang mempunyai pengetahuan kesehatan akan lebih bisa mengontrol kebiasaan hidup, dikarenakan anak mengetahui mana

yang sehat dan yang tidak, hal tersebut secara fisik akan berdampak pada pola hidup sehat sehari-hari.

Jasil tersebut diartikan siswa masih mempunyai pola hidup yang kurang sehat terhadap makanan. Itu dikarenakan keebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan bergizi, seperti; masih banyak siswa yang membeli makanan pada pedagang kaki lima/pedagang asongan yang kurang terjamin kesehatannya. Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makan yang dibutuhkan untuk mendukung hidup sehat adalah makanan yang bergizi, selain itu dibutuhkan vareasi makana agar zat-zat yang dikonsumsi oleh tubuh juga bervareasi dan saling melengkapi.

Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Selain itu kebersihan diri tidak hanya kebersihan jasmani, tetapi juga kebersihan rohani.

Siswa masih kurang mampu menjaga kebersihan lingkungan dengan baik. Menjaga lingkungan tersebut salah satunya dibuktikan dengan tidak membuang sampah disembarang tempat, hal tersebut dikarenakan sanksi yang tegas dari sekolah membuat siswa selalu menjaga kebersihan lingkungan, khususnya kebersihan sekolah. Lingkungan menjadi tempat tinggal manusia, dengan lingkungan yang baik, bersih dan sehat manusi akan merasa nyaman

serta mendukung hidup sehat yang diinginkan. Untuk dapat hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan.

Siswa belum mampu merespon dan bertindak terhadap berbagai penyakit yang ada disekitar mereka. Respon tersebut ditunjukkan dengan menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh beberapa kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan kesehatan siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 36,5 %, diikuti kategori tinggi sebesar 25,0 %, kategori kurang sebesar 21,2 %, kategori sangat tinggi sebesar 9,6 % dan kategori sangat kurang sebesar 7,7 %. Dapat disimpulkan pengetahuan kesehatan siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman adalah cukup
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 50,0 %, diikuti kategori rendah sebesar 13,5 %, kategori sangat kurang sebesar 13,5 %, kategori tinggi sebesar 11,5 % dan kategori sangat tinggi sebesar 11,5 %. Dapat diartikan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman sebagian besar adalah sedang

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh data mengenai pengetahuan kesehatan dengan data pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman.
2. Diketahui bahwa pengetahuan kesehatan mempunyai hubungan dengan pola hidup sehat, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan pola hidup sehat anak dengan cara menambah pengetahuan anak mengenai kesehatan.
3. Sebagai kajian ilmiah ilmu keolahragaa dan pendidikan jasmani untuk kedepannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi psikologis anak, apakah mengisi angket dengan sungguh-sungguh atau tidak
2. Penelitti tidak mengontrol latar belakang siswa dan kebiasaan sehari-hari yang dapat memengaruhi pola hidup sehat anak.

D. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anak yang mempunyai pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat masih kurang hendaknya lebih ditingkatkan,
2. Bagi guru untuk memberi pengetahuan kesehatan kepada anak sebagai menunjang pola hidup sehat anak.
3. Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat memngaruhi pola hidup sehat dapat teridentifikasi secara luas

DAFTAR PUSTAKA

- Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). *Penilaian Promosi Kesehatan serta Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja HSM dan PP3 P.T. Krakatau Steel Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Tenaga Kerja*. Penelitian. Surakarta: FK UNS
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Djonet Soetatmo. (1979). *Kesehatan Pribadi*. (untuk SGO). Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsuki. (2000). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Indan Entjang. (2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Jonathan K. Tunggal. (2006). *Pola Hidup Sehat*. www.kasihkekal.org. 17 November 2008
- Kus Irianto dan Kusno W. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: C.V. Yrama Widya.
- Margono dan Suharjana. (2003). *Pemahaman Tentang Fairplay pada Guru Penjaskes Sekolah Dasar*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY
- Mervyn Hardinge, dan Harold shryock. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. Bandung: Indonesia publishing house.
- M. Hamid Anwar. (2005). *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak*. Jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 3. Yogyakarta: FIK UNY
- M. Ichsan. (1988). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti Pendidikan Tinggi, PPLPTK.
- Notoatmojo (2007) *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rienika Cipta
- Purnomo Andito dan Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: departenen P&K.

- Rachman Hermawa. (1985). *Penyalahgunaan narkotika oleh para remaja*. Jakarta
- Roji (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Erlangga
- Shodikin Candra (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Sugiyono (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta : PT Firma Resama
- Sumintarsih. (2008). *Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat*. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrument Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suyati, dkk. (1992). *Senam (Modul 1-6)*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Warta loka (2013). *Beberapa Makan Yang Ternyata Bahaya*. www.google.com. Diunduh: 2 Juli 2013: 13.20
- Zainuddin, Sri Kuntjoro. (2002). *Masalah Kesehatan*. [Http://www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com). 30 Agustus 2007

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : /PKS/IV/2012
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Sri Mawarti, M.Pd.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : FERI AGUSTIAWAN

NIM : 10604227231

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN
DENGAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI SD
N BARATAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 November 2012
Koordinator Prodi
PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

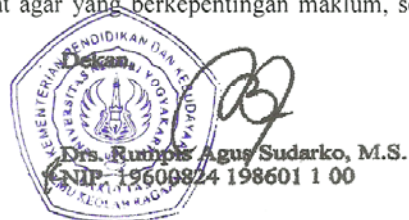
Nomor : 155/UN.34.16/PP/2013 2 April 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Feri Agustiawan
NIM : 10604227231
Program Studi : S1 PGSD Penjas (PKS)
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 1 April s/d 31 Mei 2013
Tempat/Obyek : SD Negeri Baratan/siswa
Judul Skripsi : Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri Baratan Kec. Pakem, Kab. Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Baratan
2. Koordinator S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari SETDA Provinsi DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/3046/V/4/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 155 /UN.34.16/ PP/2013
Tanggal : 02 April 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah,
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : FERI AGUSTIAWAN NIP/NIM : 10604227231
Alamat : JL KOLOMBO, YOGYAKARTA
Judul : HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN DENGAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI BARATAN KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN
Lokasi : SLEMAN Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 09 April 2013 s/d 09 Juli 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 09 April 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan:

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Kabupaten Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1223 / 2013

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/3046/V/4/2013
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 9 April 2013

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : FERI AGUSTIAWAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10604227231
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Tepan, Bangunkerto, Turi, Sleman
No. Telp / HP : 081904144945
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN KESEHATAN DENGAN POLA
HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI BARATAN
KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN**
Lokasi : SD N Baratan Pakem
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 9 April 2013 s/d 9 July 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 11 April 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



Dra. SUCIRIANI SINURAYA, M.Si, M.M.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Pakem
6. Ka. SD N Baratan Pakem
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli Angket Uji Coba Penelitian

SERAT KETERANGAN

VALIDITAS AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ERWIN SETYO K, M.Kes
NIP : 19751018 200501 1 002
Jabatan : Sekretaris Jurusan
Unit Kerja : UNY Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian untuk : Pengetahuan Kesehatan

Nama : FERI AGUSTIAWAN
NIM : 10604227231
Prodi : PGSD Penjas (PKS)
Judul : "Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa
Kelas V dan VI SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten
Sleman".

Telah diperiksa dan divalidasi serta dinyatakan layak untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 21 Maret 2013

Judgement



ERWIN SETYO K, M.Kes

NIP. 19751018 200501 1 002

**SURAT KETERANGAN
VALIDITAS AHLI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SRIAWAN, M.Kes
NIP : 19580830 198703 1 003
Jabatan : Koordinator Prodi PGSD Penjas
Unit Kerja : UNY Yogyakarta

Menyatakan bahwa Instrumen Penelitian :

Nama : SISWANTO EDI SUSILO
NIM : 10604227087
Prodi : PGSD Penjas (PKS)
Judul : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V dan VI Pondok
Pesantren Salafiyah (PPS) Ula Nurul Haromain Sentolo
Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo

Telah diperiksa dan divalidasi serta dinyatakan layak untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 07 November 2012
Judgement



SRIAWAN, M.Kes
NIP : 19580830 198703 1 003

Lampiran 7. Surat Keterangan Uji Coba Angket Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FERI AGUSTIAWAN

NIM : 10604227231

Prodi : S1 PKS / PGSD Penjas

Telah melakukan pengambilan data uji coba instrument dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan dengan Pola Hidup Sehat Siswa kelas V dan VI SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” yang dilakukan pada :

Hari / Tanggal : Jum'at 12 April 2013


Tempat : SD Negeri Turen

Alamat : Turen, Harjobinangun Pakem Sleman

Demikian atas kerja sama dan terlaksanakannya kegiatan tersebut saya ucapkan terima kasih.

Sleman, 12 April 2013

 Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri Turen
Agustinus Suratman, S.Pd.SD
NIP. 19580724 197901 1 001

pemohon

Feri Agustiawan
NIM. 10604227231

Lampiran 8. Surat Keterangan Pengambilan Data Penelitian Dari SD Negeri Baratan, Pakem, Sleman.

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FERI AGUSTIAWAN
NIM : 10604227231
Prodi : S1 PKS / PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan dengan Pola Hidup Sehat Siswa kelas V dan VI SD Negeri Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman” yang dilakukan pada :

Hari / Tanggal : Senin, 25 April 2013

Tempat : SD Negeri Baratan

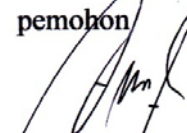
Alamat : Nepen Candibinangun Pakem Sleman Yogyakarta

Demikian atas kerja sama dan terlaksanakannya kegiatan tersebut saya ucapkan terima kasih.

Sleman, 25 April 2013

Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri Baratan

Dwi Karti, S.Pd.
NIP. 19660429 198703 2 007

pemohon

Feri Agustawan
NIM. 10604227231

Lampiran 9. Angket Uji Coba

PENGETAHUAN KESEHATAN SISWA KELAS V DAN VI DI SD BARATAN KECAMATAN PAKEM

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban!
- b. Beri tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

1. Zat makanan diserap melalui ?

- a. Peredaran darah
- b. Udara Pernafasan
- c. Aktivitas tubuh
- d. Saat istirahat

2. Makan yang sehat adalah ?

- a. Makanan yang bernasi
- b. Makan seimbang
- c. Makanan yang dimasak dengan matang
- d. 4 sehat

3. Mata membutuhkan vitamin ?

- a. C
- b. A
- c. D
- d. B

4. Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan air sebanyak ?
 - a. 1200 ml
 - b. 1500 ml
 - c. 2000 ml
 - d. 2500 ml
5. Buah yang mengandung serat berfungsi untuk ?
 - a. Memperlancar metabolisme
 - b. Memperlancar pencernaan dalam tubuh
 - c. memperlancar pernapasan
 - d. memperlancar peredaran darah
6. Makanan seimbang terdiri dari ?
 - a. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral
 - b. Fitamin, mineral, lemak, umbi-umbian
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
 - d. Karbohidrat, susu, sayur mayur, dan vitamin
7. Salah satu upaya untuk membersihkan makanan agar layak untuk dimakan ialah ?
 - a. Dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi
 - b. Dicuci hingga bersih langsung dimakan
 - c. Dicuci menggunakan deterjen
 - d. Langsung dimakan
8. Air berfungsi untuk ?
 - a. Menjaga kulit
 - b. Memperbanyak keringat
 - c. Membuang sisa-sisa metabolisme
 - d. Memperlancar Buang Air
9. Aturan makan yang baik adalah ?
 - a. 2 kali makan utama (pagi, dan malam) serta 2 kali makan penyalang
 - b. 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyalang
 - c. Kapan saja saat terasa lapar
 - d. 1 kali makan utama (siang) serta 2 kali makan penyalang
10. Apa fungsi makanan bagi tubuh ?
 - a. sebagai penangkal penyakit
 - b. untuk menghilangkan rasa lapar
 - c. sebagai sumber tenaga
 - d. sebagai sumber gizi
11. Mandi sebaiknya dilakukan minimal berapa kali ?
 - a. 3 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 1 kali sehari
 - d. tidak mandi

12. Fungsi dari kulit yaitu ?
 - a. Untuk kecantikan
 - b. melindungi zat lemak di bawah kulit sebagai cadangan makanan
 - c. tempat melekatnya tulang
 - d. untuk memproduksi keringat
13. Menggosok gigi paling sedikit berapa kali ?
 - a. 1 X sehari
 - b. 2 X sehari
 - c. 3 X sehari
 - d. 0 X sehari
14. Waktu menggosok gigi yang benar adalah ?
 - a. siang
 - b. Pagi
 - c. Malam
 - d. pagi, siang dan sore
15. Tidur yang baik bagi usia anak-anak adalah ?
 - a. 2-3 jam
 - b. 6-7 jam
 - c. > 8 jam
 - d. < 8 jam
16. Gejala dari kurang tidur adalah ?
 - a. stroke
 - b. kelopak mata sayu, pucat, muka buram, badan lemah
 - c. darah tinggi, pusing
 - d. nafsu makan menurun
17. Kekurangan zat zodium dapat menyebabkan penyakit ?
 - a. Beri - beri
 - b. Anemia
 - c. Bronchitis
 - d. Gondok
18. Intensitas olahraga yang ideal ?
 - a. 1 kali dalam seminggu
 - b. 3-4 kali setiap minggunya
 - c. 2 kali dalam seminggu
 - d. Setiap hari
19. Fungsi olahraga adalah ?
 - a. Menurunkan lemak darah
 - b. Meningkatkan tinggi badan
 - c. Memperbesar otot
 - d. Agar pikiran tenang
20. Bahaya merokok adalah ?
 - a. Susah tidur di malam hari
 - b. Kulit menjadi hitam dan tidak sehat
 - c. Aktivitas tubuh menurun dan mudah lemas
 - d. Menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi dan kesehatan janin

21. Dalam rokok mempunyai kandungan ?
- a. Nikotin
 - b. Kafein
 - c. Alkohol
 - d. Boraks
22. Dalam kopi mempunyai kandungan ?
- a. Nikotin
 - b. Kafein
 - c. Alkohol
 - d. Boraks
23. Mudah terserang penyakit adalah bahaya ?
- a. narkoba
 - b. pelecehan seksual
 - c. berolahraga
 - d. kurang pergaulan
24. Jenis narkotika antara lain ?
- a. Minuman bersoda, sabu-sabu
 - b. ganja, sabu-sabu, heroin, pil
 - c. Rokok, permen
 - d. Kopi, susu
25. Dampak dari kelebihan kafein pada tubuh adalah ?
- a. Susah tidur
 - b. Susah tidur dan jantung berdebar
 - c. Konsentrasi meningkat
 - d. Kepala pusing

ANGKET POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI DI SD BARATAN KECAMATAN PAKEM

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk Pengisian

Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban!

Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan
 Sr : Sering dilakukan
 Kd : Kadang – kadang dilakukan
 TP : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	TP
1	Anda sarapan setiap pagi !				
2	Anda Mengatur jadwal makan/sarapan !				
3	Hidangan makanan anda bervariasi !				
4	Anda Makan 3 kali dalam sehari !				
5	Anda mengkonsumsi air putih				
6	Anda tidak mempedulikan jam makan !				
7	Anda menghindari jajanan sembarangan !				
8	Kesekolah anda membawa makanan dari rumah, karena lebih terjamin kebersihannya !				
9	Anda mencuci tangan sebelum makan!				
10	Anda mandi minimal sehari 2 kali !				
11	Jika mandi, anda menggunakan sabun mandi pribadi!				
12	Anda tidak mandi setelah selesai bermain !				
13	Anda keramas setiap hari !				
14	Anda keramas memakai samphoo !				
15	Anda menggunakan vitamin untuk kebersihan rambut anda !				

16	Setiap hari anda ganti baju !				
17	Anda menyetrika pakaian sebelum dipakai.				
18	Anda suka meminjam pakaian orang lain.				
19	Anda menggosok gigi setelah selesai makan!				
20	Anda menggunakan <i>cotton bad</i> untuk membersihkan telinga dan hidung!				
21	Anda rutin memeriksakan gigi kedokter				
22	Anda merapikan tempat tidur setelah bangun tidur!				
23	Anda mencuci spreï dan selimut setiap minggunya !				
24	Anda membersihkan kamar setiap hari !				
25	Jika buang air (besar/ kecil) di WC anda menyiramnya sampai bersih!				
26	Anda memberisihkan kamar mandi dan mengurasnya setiap seminggu sekali !				
27	Meletakkan wangi-wangian di kamar mandi !				
28	Anda melaksanakan jadwal piket di kelas dengan rutin !				
29	Anda ikut kerjabakti di sekolah !				
30	Anda membuang sampah di tempat sampah!				
31	Anda menjaga dan memelihara tubuh agar selalu sehat!				
32	Anda akan beristirahat/mengurangi aktivitas ketika kondisi saya sedang sakit!				
33	Anda berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh !				
34	Anda memeriksakan diri ke dokter secara rutin guna mencegah timbulnya penyakit!				
35	Anda sedia obat untuk P3K!				
36	Anda mengkonsumsi vitamin setiap harinya !				
37	Anda langsung minum obat jika anda sakit !				
38	Jika sakit saya periksa ke dokter atau Puskesmas!				
39	Jika Anda sakit, Anda tidak memeriksakan diri kedokter dan hanya di obati sendiri				
40	Anda mengkonsumsi rokok !				
41	Anda menegur orang tua/teman anda yang merokok!				
42	Anda rutin mengkonsumsi kafein (Kopi).				
43	Anda mengkonsumsi minuman keras (alkohol) !				
44	Anda menggunakan Narkotika !				
45	Di Keluarga atau sekolah anda tidak merokok !				

Lampiran 10. Data Uji Coba

				*							*							*																		*	*		*	*	*							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	4	4	3	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	3	4	3	1	4	3			
2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	4	3	1	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	2	1	4	1			
3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	1	2	2	3	4	3	2	3	4	1	4	1	1	1	4	2		
4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	4	1	2	1	1	2	2	2			
5	4	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	2	1	3	2		
6	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4		
7	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4		
8	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	1	2	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	4	3		
9	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
10	3	2	1	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3			
11	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3		
12	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2		
13	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	4	4	2	2	1	4	2	3	4	2	2	3	1	4	1	3	2	3	4			
14	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4		
15	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
16	4	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3		
17	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	2	1	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4
18	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4
19	4	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	1	3	4	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	1	2	2			
20	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	1	2	4	2			
21	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	1	2	3	4	1	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	4	2	2	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	
22	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	1	2	1	4	2	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	4	2	1	3	3	4	3	4	2	
23	3	4	3	4	2	3	3	3	1	4	4	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	1	4	4	2	2	3	2	2	3	3	1	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	
24	3	2	3	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2			
25	3	1	3	3	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	4	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3			
26	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	4	2			
27	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3			
28	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4		
29	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	4	4		
30	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	2	2	4	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	2	1	4	2	3	4	2	3	3	1	4	1	3	2	3	4			

Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.804
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	.841
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		25
	Correlation Between Forms		.905

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	16.9333	36.478	.438	.907	Valid
VAR00002	16.5333	36.809	.594	.904	Valid
VAR00003	16.8000	36.303	.478	.906	Valid
VAR00004	16.8000	36.579	.430	.907	Valid
VAR00005	16.8667	37.085	.336	.909	Valid
VAR00006	16.7000	37.252	.343	.908	Valid
VAR00007	16.7333	36.892	.395	.907	Valid
VAR00008	16.6333	35.344	.761	.900	Valid
VAR00009	16.7667	36.668	.423	.907	Valid
VAR00010	16.4667	37.637	.552	.905	Valid
VAR00011	16.6000	36.662	.526	.905	Valid
VAR00012	16.9000	35.403	.621	.902	Valid

VAR00013	16.6667	36.437	.512	.905	Valid
VAR00014	16.7000	35.597	.649	.902	Valid
VAR00015	16.7333	37.168	.346	.908	Valid
VAR00016	16.7333	35.857	.581	.903	Valid
VAR00017	16.9000	35.334	.633	.902	Valid
VAR00018	16.4667	37.844	.485	.906	Valid
VAR00019	16.7000	36.976	.393	.907	Valid
VAR00020	16.6000	35.903	.687	.902	Valid
VAR00021	16.6333	36.171	.592	.903	Valid
VAR00022	16.7667	35.220	.681	.901	Valid
VAR00023	16.5000	36.948	.641	.904	Valid
VAR00024	16.6667	35.954	.605	.903	Valid
VAR00025	16.8000	37.200	.325	.909	Valid

$$Df = N - 2$$

$$30 = 28 - 2$$

$$r_{\text{tabel}} = 0,321$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,321, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur,

Koefisien validitas Total = 0,905

Koefisien Reliabilitas Total = 0,908

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.903
		N of Items	23 ^a
	Part 2	Value	.872
		N of Items	22 ^b
Total N of Items			45
Correlation Between Forms			.870

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	125.2000	439.338	.392	.940	Valid
VAR00002	125.6333	428.654	.664	.938	Valid
VAR00003	125.5000	433.155	.438	.939	Valid
VAR00004	125.9000	436.714	.446	.939	Valid
VAR00005	126.0000	434.690	.421	.940	Valid
VAR00006	125.2667	430.064	.712	.938	Valid
VAR00007	125.5333	436.189	.472	.939	Valid
VAR00008	125.5000	427.914	.638	.938	Valid
VAR00009	125.9000	440.852	.324	.940	Valid
VAR00010	125.5333	427.223	.674	.938	Valid
VAR00011	125.5667	434.185	.416	.940	Valid
VAR00012	125.6000	423.697	.690	.937	Valid
VAR00013	125.5667	432.047	.468	.939	Valid
VAR00014	125.3333	427.816	.691	.938	Valid
VAR00015	125.4000	431.834	.405	.940	Valid
VAR00016	125.1667	432.902	.670	.938	Valid
VAR00017	125.6667	436.368	.458	.939	Valid
VAR00018	125.2333	433.771	.415	.940	Valid
VAR00019	125.2333	436.461	.462	.939	Valid
VAR00020	125.1333	431.292	.716	.938	Valid
VAR00021	125.6667	434.023	.501	.939	Valid
VAR00022	125.5000	434.259	.579	.939	Valid
VAR00023	125.6667	434.437	.516	.939	Valid
VAR00024	125.2333	436.875	.450	.939	Valid
VAR00025	126.1667	433.730	.479	.939	Valid
VAR00026	125.6333	439.757	.374	.941	Valid
VAR00027	125.5000	437.086	.408	.940	Valid
VAR00028	125.9667	437.344	.353	.940	Valid
VAR00029	125.8000	430.579	.474	.939	Valid
VAR00030	125.9333	431.789	.474	.939	Valid
VAR00031	126.1000	434.714	.380	.940	Valid
VAR00032	125.3333	435.678	.358	.940	Valid
VAR00033	125.8000	440.166	.330	.940	Valid
VAR00034	125.2000	428.786	.775	.937	Valid
VAR00035	125.7000	433.734	.440	.939	Valid
VAR00036	125.7667	435.220	.502	.939	Valid

VAR00037	125.6667	434.437	.516	.939	Valid
VAR00038	125.2333	436.875	.450	.939	Valid
VAR00039	126.0667	420.340	.713	.937	Valid
VAR00040	125.2000	437.476	.425	.939	Valid
VAR00041	125.4000	430.386	.495	.939	Valid
VAR00042	125.6333	430.240	.562	.938	Valid
VAR00043	126.5000	434.741	.474	.939	Valid
VAR00044	125.1000	432.300	.672	.938	Valid
VAR00045	125.4333	431.082	.526	.939	Valid

$$Df = N - 2$$

$$30 = 28 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,321$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,321, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur,

$$\text{Koefisien validitas Total} = 0,870$$

$$\text{Koefisien Reliabilitas Total} = 0,940$$

Lampiran 12. Angket Penelitian

PENGETAHUAN KESEHATAN SISWA KELAS V DAN VI DI SD BARATAN KECAMATAN PAKEM

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk Pengisian

- c. Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban!
- d. Beri tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

1. Zat makanan diserap melalui ?

- a. Peredaran darah
- b. Udara Pernafasan
- c. Aktivitas tubuh
- d. Saat istirahat

2. Makan yang sehat adalah ?

- a. Makanan yang bernasi
- b. Makan seimbang
- c. Makanan yang dimasak dengan matang
- d. 4 sehat

3. Mata membutuhkan vitamin ?

- a. C
- b. A
- c. D
- d. B

4. Dalam sehari rata-rata tubuh memerlukan air sebanyak ?

- a. 1200 ml
- b. 1500 ml
- c. 2000 ml
- d. 2500 ml

5. Buah yang mengandung serat berfungsi untuk ?
 - a. Memperlancar metabolisme
 - b. Memperlancar pencernaan dalam tubuh
 - c. memperlancar pernapasan
 - d. memperlancar peredaran darah
6. Makanan seimbang terdiri dari ?
 - a. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral
 - b. Fitamin, mineral, lemak, umbi-umbian
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
 - d. Karbohidrat, susu, sayur mayur, dan vitamin
7. Salah satu upaya untuk membersihkan makanan agar layak untuk dimakan ialah
 - a. Direndam air panas
 - b. Dicuci hingga bersih lalu dimakan
 - c. Dicuci menggunakan deterjen
 - d. Langsung dimakan
8. Air berfungsi untuk ?
 - a. Menjaga kulit
 - b. Memperbanyak keringat
 - c. Membuang sisa-sisa metabolisme
 - d. Memperlancar Buang Air
9. Aturan makan yang baik adalah ?
 - a. 2 kali makan utama (pagi, dan malam) serta 2 kali makan penyelang
 - b. 3 kali makan utama (pagi, siang dan malam) serta 2 kali makan penyelang
 - c. Kapan saja saat terasa lapar
 - d. 1 kali makan utama (siang) serta 2 kali makan penyelang
10. Apa fungsi makanan bagi tubuh ?
 - a. sebagai penangkal penyakit
 - b. untuk menghilangkan rasa lapar
 - c. sebagai sumber tenaga
 - d. sebagai sumber gizi
11. Mandi sebaiknya dilakukan minimal berapa kali ?
 - a. 3 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 1 kali sehari
 - d. tidak mandi
12. Fungsi dari kulit yaitu ?
 - a. Untuk kecantikan
 - b. melindungi zat lemak di bawah kulit sebagai cadangan makanan
 - c. tempat melekatnya tulang
 - d. untuk memproduksi keringat

13. Menggosok gigi paling sedikit berapa kali ?
- 1 X sehari
 - 2 X sehari
 - 3 X sehari
 - 0 X sehari
14. Waktu menggosok gigi yang benar adalah ?
- siang
 - Pagi
 - Malam
 - pagi, siang dan sore
15. Tidur yang baik bagi usia anak-anak adalah ?
- 2-3 jam
 - 6-7 jam
 - > 8 jam
 - < 8 jam
16. Gejala dari kurang tidur adalah ?
- stroke
 - kelopak mata sayu, pucat, muka buram, badan lemah
 - darah tinggi, pusing
 - nafsu makan menurun
17. Kekurangan zat zodium dapat menyebabkan penyakit ?
- Beri - beri
 - Anemia
 - Bronchitis
 - Gondok
18. Intensitas olahraga yang ideal ?
- 1 kali dalam seminggu
 - 3-4 kali setiap minggunya
 - 2 kali dalam seminggu
 - Setiap hari
19. Fungsi olahraga adalah ?
- Menurunkan lemak darah
 - Meningkatkan tinggi badan
 - Memperbesar otot
 - Agar pikiran tenang
20. Bahaya merokok adalah ?
- Susah tidur dimalam hari
 - Kulit menjadi hitam dan tidak sehat
 - Aktivitas tubuh menurun dan mudah lemas
 - Menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi dan kesehatan janin
21. Dalam rokok mempunyai kandungan ?
- Nikotin
 - Kafein
 - Alkohol
 - Boraks

22. Dalam kopi mempunyai kandungan ?
- a. Nikotin
 - b. Kafein
 - c. Alkohol
 - d. Boraks
23. Mudah terserang penyakit adalah bahaya ?
- a. narkoba
 - b. pelecehan seksual
 - c. berolahraga
 - d. kurang pergaulan
24. Jenis narkotika antara lain ?
- a. Minuman bersoda, sabu-sabu
 - b. ganja, sabu-sabu, heroin, pil
 - c. Rokok, permen
 - d. Kopi, susu
25. Dampak dari kelebihan kafein pada tubuh adalah ?
- a. Susah tidur
 - b. Susah tidur dan jantung berdebar
 - c. Konsentrasi meningkat
 - d. Kepala pusing

ANGKET POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI DI SD BARATAN KECAMATAN PAKEM

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk Pengisian

Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban!

Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan
 Sr : Sering dilakukan
 Kd : Kadang – kadang dilakukan
 TP : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	TP
1	Anda sarapan setiap pagi !				
2	Anda Mengatur jadwal makan/sarapan !				
3	Hidangan makanan anda bervariasi !				
4	Anda Makan 3 kali dalam sehari !				
5	Anda mengkonsumsi air putih				
6	Anda tidak mempedulikan jam makan !				
7	Anda menghindari jajanan sembarangan !				
8	Kesekolah anda membawa makanan dari rumah, karena lebih terjamin kebersihannya !				
9	Anda mencuci tangan sebelum makan!				
10	Anda mandi minimal sehari 2 kali !				
11	Jika mandi, anda menggunakan sabun mandi pribadi!				
12	Anda tidak mandi setelah selesai bermain !				
13	Anda keramas setiap hari !				
14	Anda keramas memakai samphoo !				
15	Anda menggunakan vitamin untuk kebersihan rambut anda !				

16	Setiap hari anda ganti baju !				
17	Anda menyetrika pakaian sebelum dipakai.				
18	Anda suka meminjam pakaian orang lain.				
19	Anda menggosok gigi setelah selesai makan!				
20	Anda menggunakan <i>cotton bad</i> untuk membersihkan telinga dan hidung!				
21	Anda rutin memeriksakan gigi kedokter				
22	Anda merapikan tempat tidur setelah bangun tidur!				
23	Anda mencuci sprei dan selimut setiap minggunya !				
24	Anda membersihkan kamar setiap hari !				
25	Jika buang air (besar/ kecil) di WC anda menyiramnya sampai bersih!				
26	Anda memberisihkan kamar mandi dan mengurasnya setiap seminggu sekali !				
27	Meletakkan wangi-wangian di kamar mandi !				
28	Anda melaksanakan jadwal piket di kelas dengan rutin !				
29	Anda ikut kerjabakti disekolah !				
30	Anda membuang sampah di tempat sampah!				
31	Anda menjaga dan memelihara tubuh agar selalu sehat!				
32	Anda akan beristirahat/mengurangi aktivitas ketika kondisi saya sedang sakit!				
33	Anda berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh !				
34	Anda memeriksakan diri ke dokter secara rutin guna mencegah timbulnya penyakit!				
35	Anda sedia obat untuk P3K!				
36	Anda mengkonsumsi vitamin setiap harinya !				
37	Anda langsung minum obat jika anda sakit !				
38	Jika sakit saya periksa ke dokter atau Puskesmas!				
39	Jika Anda sakit, Anda tidak memeriksakan diri kedokter dan hanya di obati sendiri				
40	Anda mengkonsumsi rokok !				
41	Anda menegur orang tua/teman anda yang merokok!				
42	Anda rutin mengkonsumsi kafein (Kopi).				
43	Anda mengkonsumsi minuman keras (alkohol) !				
44	Anda menggunakan Narkotika !				
45	Di Keluarga atau sekolah anda tidak merokok !				

Lampiran 13. Data Penelitian

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	14
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	----

Lampiran 14. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics			
		Pengetahuan Kesehatan	Pola Hidup Sehat
N	Valid	52	52
	Missing	0	0
Mean		16.4808	131.2500
Median		17.0000	132.0000
Mode		14.00	132.00 ^a
Std. Deviation		3.53964	16.15595
Minimum		8.00	98.00
Maximum		24.00	162.00
Sum		857.00	6825.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pengetahuan Kesehatan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	3.8	3.8	3.8
	9	1	1.9	1.9	5.8
	10	1	1.9	1.9	7.7
	12	1	1.9	1.9	9.6
	13	2	3.8	3.8	13.5
	14	8	15.4	15.4	28.8
	15	5	9.6	9.6	38.5
	16	4	7.7	7.7	46.2
	17	7	13.5	13.5	59.6
	18	7	13.5	13.5	73.1
	19	6	11.5	11.5	84.6
	20	2	3.8	3.8	88.5
	21	1	1.9	1.9	90.4
	22	3	5.8	5.8	96.2
	23	1	1.9	1.9	98.1
	24	1	1.9	1.9	100.0
Total		52	100.0	100.0	

Pola Hidup Sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	98	1	1.9	1.9	1.9
	99	2	3.8	3.8	5.8
	105	1	1.9	1.9	7.7
	106	2	3.8	3.8	11.5
	107	1	1.9	1.9	13.5
	118	1	1.9	1.9	15.4
	119	1	1.9	1.9	17.3
	121	2	3.8	3.8	21.2
	122	1	1.9	1.9	23.1
	123	2	3.8	3.8	26.9
	124	1	1.9	1.9	28.8
	125	1	1.9	1.9	30.8
	126	4	7.7	7.7	38.5
	127	1	1.9	1.9	40.4
	128	2	3.8	3.8	44.2
	129	1	1.9	1.9	46.2
	131	1	1.9	1.9	48.1
	132	5	9.6	9.6	57.7
	133	1	1.9	1.9	59.6
	134	1	1.9	1.9	61.5
	136	1	1.9	1.9	63.5
	137	5	9.6	9.6	73.1
	138	1	1.9	1.9	75.0
	139	1	1.9	1.9	76.9
	140	1	1.9	1.9	78.8
	146	2	3.8	3.8	82.7
	149	2	3.8	3.8	86.5
	153	1	1.9	1.9	88.5
	157	2	3.8	3.8	92.3
	158	2	3.8	3.8	96.2
	162	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 15. Uji Normalitas

NPAR TESTS
 /K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002
 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pengetahuan Kesehatan	Pola Hidup Sehat
N		52	52
Normal Parameters ^a	Mean	16.4808	131.2500
	Std. Deviation	3.53964	16.15595
Most Extreme Differences	Absolute	.107	.092
	Positive	.084	.092
	Negative	-.107	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		.772	.661
Asymp. Sig. (2-tailed)		.590	.774
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 16. Uji Linieritas

MEANS TABLES=VAR00002 BY VAR00001
 /CELLS MEAN COUNT STDDEV
 /STATISTICS LINEARITY.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Hidup Sehat * Pengetahuan Kesehatan	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%

Report

Pola Hidup Sehat

Pengetahuan Kesehatan	Mean	N	Std. Deviation
8	99.0000	2	.00000
9	98.0000	1	.
10	1.1800E2	1	.
12	1.2100E2	1	.
13	1.3000E2	2	2.82843
14	1.2225E2	8	11.56040
15	1.3100E2	5	11.51086
16	1.2800E2	4	4.24264
17	1.3200E2	7	10.00000
18	1.3657E2	7	18.66241
19	1.4217E2	6	9.76559
20	1.4650E2	2	9.19239
21	1.3700E2	1	.
22	1.5100E2	3	11.26943
23	1.0700E2	1	.
24	1.6200E2	1	.
Total	1.3125E2	52	16.15595

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pola Hidup Sehat * Pengetahuan Kesehatan	Between Groups (Combined)	8279.202	15	551.947	3.948	.000
	Linearity	5535.723	1	5535.723	39.599	.000
	Deviation from Linearity	2743.479	14	195.963	1.402	.202
	Within Groups	5032.548	36	139.793		
	Total	13311.750	51			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Pola Hidup Sehat * Pengetahuan Kesehatan	.645	.416	.789	.622

Lampiran 17. Uji Korelasi

CORRELATIONS
 /VARIABLES=VAR00001 VAR00002
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Correlations		Pengetahuan Kesehatan	Pola Hidup Sehat
Pengetahuan Kesehatan	Pearson Correlation	1	.645**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	52	52
Pola Hidup Sehat	Pearson Correlation	.645**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	52	52

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.
Uji Instrument



Gambar 2.Uji Instrument



Gambar 3. Pengambilan data penelitian



Gambar 3. Pengambilan data penelitian